

佛聯會捐百八萬魯甸賑災

寬運宏明何德心演慈赴中聯辦交支票 殷曉靜代表接收

香港文匯報訊(記者 陳敏婷)雲南省昭通市魯甸縣大地震發生至今剛好一個月，港人仍心繫災民，繼續踴躍捐款救災。香港佛教聯合會在地震發生後兩星期內籌得港幣180萬元善款，該會代表昨日前往中聯辦送交支票，並由中聯辦副主任殷曉靜代表接收。截至昨日，香港社會各界通過中聯辦向災區的累計捐款總額為5373.43萬港元及150萬元人民幣。

香港佛教聯合會執行副會長寬運法師、執行副會長宏明法師、執行副會長何德心居士、秘書長演慈法師，昨日代表香港佛教聯合會到中聯辦，向災民捐出180萬港元，中聯辦副主任殷曉靜代表接收支票。殷曉靜表示，這日子陸續收到各個香港團體捐款救災，表達愛心，香港佛教聯合會這次捐款亦體現出愛與善，與佛教精神一脈相承，她表示由衷敬意。

殷曉靜：佛聯會雪中送炭

殷曉靜形容，佛教聯合會的捐助，是在災區最困難的時候雪中送炭，給予經濟上、更重要的是精神上的支持，讓災民感受到各地同胞的關愛，戰勝災難。她表示，現時居民尚要面對喝水、吃飯與最嚴

重的住屋問題，承諾中聯辦會盡快把善款轉交雲南省政府，亦相信當地政府會善用捐款。殷曉靜又說，佛教的大愛精神，是中華文化的精華，如更多同胞有這種內涵，社會就將更和諧。

寬運：希望倖存者走出傷痛

佛聯會執行副會長寬運法師表示，香港是善心之都，得知雲南同胞有難，全港佛教徒立即發揚佛陀慈悲喜捨的精神，熱心捐助，各大道場包括寶蓮禪寺、西方寺、香港菩提學會、香海正覺蓮社等均大力支持，出錢出力。他希望倖存者早日走出傷痛，重建家園。截至昨日，香港社會各界通過中聯辦，向地震災區的累計捐款，總額為5373.43萬港元及150萬元人民幣。



香港佛教聯合會代表昨日到中聯辦，向雲南魯甸地震災民捐出180萬港元，由中聯辦副主任殷曉靜代表接收支票。 莫雲芝 攝

張建宗：兩元乘車擴至綠色小巴

香港文匯報訊(記者 聶曉輝)勞工及福利局局長張建宗昨日表示，明年第一季起，當局將深受長者歡迎的「兩元乘車津貼」計劃分階段擴展至綠色專線小巴，讓長者不論參與義工行動抑或探望子女孫兒，都可輕鬆享受「兩蚊一程」。此外，新一輪的「左鄰右里積極樂頤年計劃」已於今年6月推出，目標是進一步加強社區層面的長者支援網絡，並鼓勵長者積極參與社區事務，發揮所長，成為社區新力量。

香港世界宣明會等團體昨日合辦「耆英饒鐘8小時」，逾1,400名年逾50歲人士於港九新界三處地

點同步饒鐘8小時，籌款幫助雲南昆明的流浪及流動兒童。張建宗主持開幕禮時指出，一眾參加者實踐了「積極樂頤年」的生活態度。他表示，港府近年推行多方位安老策略，為身體機能健壯、精靈活潑的老友記，提供「積極樂頤年」與「老有所為」的環境，期望長者繼續貢獻社會。

張建宗表示，「耆英饒鐘8小時」以往多年幫助了許多內地兒童與家庭，帶給他們良好成長環境，貢獻良多。活動參加者實踐了「積極樂頤年」的生活態度，令人生下半場閃出光彩，體現了「老有所為」的精神，將自己的時間、心力貢獻出來，身體力行，共襄善舉，「你們的付出，令人知道長者同樣可以充滿活力、愛心滿溢，同樣有能力關懷有需要的人。」

張建宗介紹，港府近年的多方位安老策略，為身體機能健壯、精靈活潑的老友記，提供「積極樂頤年」和「老有所為」的環境，當中包括為促進長者終身學習，政府已落實施政報告的措施，今年初向長者學苑發展基金注資5,000萬元。由本學年開始，當局在全港大專院校及中、小學成立的長者學苑會由上學年的108間增加至超過120間，為更多長者提供更多元化且切合不同興趣的課程。

天宮二號向港生徵搭載方案

香港文匯報訊(記者 劉凝哲 北京報導)中國載人航天工程天宮二號空間站，將向全港中學生徵集物理和生物的太空搭載實驗設計方案。獲獎的實驗裝置將有望搭載天宮二號空間站升空，並由太空人在軌進行操作演示。

民政事務局籌辦中學生賽

今年10月，中國載人航天工程辦公室與香港民政事務局將聯合舉辦香港中學生太空搭載實驗方案設計比賽。雙方日前在北京舉行了第一次工作會。香港民政事

務局副局長許曉暉表示，特區政府希望能夠通過此次比賽，激發香港青少年對科技的興趣，提升香港青少年對祖國航天科技進一步認識，在香港推廣創新科技文化，為祖國和香港培育更多人才。

中國載人航天工程辦公室副主任楊利偉指出，此次設計比賽是載人航天事業空間實驗室階段一項重要的社會科普教育活動。此次活動的成功開展，將有效提升全港社會對祖國科技事業的參與感、認同感，獲得更大的支持，推動形成注重科技、崇尚創新的文化氛圍。

咖啡師大競技 選代表戰世賽



香港咖啡業協會舉辦第五屆世界咖啡師大賽香港區選拔賽。 陳敏婷 攝



Pinky認為，自己除了憑技術取勝，更重要的是她對顧客的真誠態度打動評判。 香港文匯報記者陳敏婷 攝

香港文匯報訊(記者 陳敏婷)香港人喜歡喝咖啡，近年更有愈來愈多年輕人有志成為咖啡師。為推廣香港的咖啡文化及提升咖啡師的經驗與國際地位，香港咖啡業協會昨日舉辦第五屆世界咖啡師大賽香港區選拔賽，讓本港的咖啡師一展技藝，爭奪香港區咖啡大師殊榮，勝出者更將代表香港到外國參與世界大賽。

香港餐飲展由昨日起一連3天於香港會議展覽中心舉行，香港咖啡業協會亦於場內舉行為期3日的世界咖啡師大賽香港區選拔賽，賽事包括咖啡師大賽、虹吸式咖啡師大賽及咖啡杯測大師賽。香港咖啡業協會會長李葵表示，比賽除可提升咖啡行業的形象，推廣咖啡文化，吸引人才加入外，更希望可以將具香港特色的咖啡文化帶到國際上發揚光大。

Pinky兩連冠 誠意打動評判

比賽期間，參賽者需要在15分鐘的限時內，表現出技術和服務態度，除了沖煮咖啡，還需向評判講述自己有關咖啡的故事。連續兩年奪得虹吸咖啡師大賽(香港區)冠軍的梁海恩(Pinky)，去年代表香港到海外參賽時，更成為多年來首名奪冠的香港人，為港爭光。Pinky認為，自己除了憑技術取勝，更重要的是她對顧客的真誠態度打動評判，「比賽時，我們會用最好的咖啡豆，但價錢昂貴，顧客未必能負擔，所以我要憑熱誠、對味道的堅持，為顧客製作咖啡，希望將心意透過咖啡傳遞給顧客。」

打工仔「化壓力為食量」易肥

香港文匯報訊(記者 葉佩妍)香港生活節奏急速、工作繁重，不少上班族都會在放工後吃夜宵以紓緩壓力。另外，很多餐廳以「大份夾抵食」作招徠，打工仔食量便在不知不覺間增加，加上缺乏運動，體重隨之慢慢上升。有營養師指出，經常外出用膳及高糖量的飲品是港人的致肥元兇，要擁有勻稱的身形就要懂得「食」。

吃夜宵是不少港人的習慣，下班後便「化壓力為食量」，一起去喝啤酒、歛小食。然而，註冊營養師陳國賓指出，很多時上班族去吃夜宵並不是覺得肚餓，只是他們缺少娛樂去紓緩壓力，故透過「吃東西」去獲得滿足感。他續稱，要解決吃夜宵的問題，可於工作時進食一些乾果與餅乾，令自己長期處於飽肚的狀態，就能減低想吃夜宵的感覺。

炎夏易口渴 高糖飲料累發福

另一致肥元兇是各式飲品，陳國賓指香港天氣既炎熱又潮濕，令人經常想喝飲料解渴，因此吸收不少糖份。他解釋，「我們一般也喜愛在夏天喝凍飲消暑，但不少飲料也是高糖份，如果我們想喝得健康一點，可以選擇低糖的飲品或者把無糖的梳打水加入飲料中，因為梳打水有解渴的作用。」

被譽為「美食天堂」的香港，24小時也能享受不同的美食，令從日本來港工作的重森佑樹發福不少。現年27歲的重森佑樹常工作至10時才吃晚飯，加上香港的飲食文化都是快餐及以煎炸食品為多，令其體重2個月內由55公斤增至68公斤。發現自己暴肥後，佑樹重新調整自己的飲食習慣，實行少食多餐，多吃蔬菜及蛋白質食物，以及接受瘦身療程，體重才逐漸回落。他指，減肥並非只是減磅數，而是除去多餘的脂肪，還要增加肌肉量，這樣體重才不會容易反彈。



由日本來港工作的重森佑樹常工作至10時才吃晚飯，加上香港的飲食文化以快餐及以煎炸食品為多，令其體重曾在2個月內由55公斤增至68公斤。 葉佩妍 攝

堅決支持

全國人大常務委員會關於香港特別行政區行政長官普選問題和二零一六年立法會產生辦法的決定

此決定是香港政制發展新的里程碑。對香港長期繁榮穩定、推動香港政制向前發展具有重大意義。我們全力擁護。



香港山東各級政協委員聯誼會

